**ПЛАН**

**проведения тематических мероприятий в ГБПОУ «Кимрский медицинский колледж»  
по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2025год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Мероприятия** | **Основные тезисы** | **Результат** |
| 1 | 6 – 12 января | Неделя продвижения активного образа жизни | **Организационно-методические:**   * Разработка материалов по теме   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Физическая активность продлевает жизнь. Благодаря достаточной физической активности снижается смертность от всех причин.  - Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует не менее 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю.  - В настоящее время существует большое количество научных исследований о связи между характеристиками физической активности и улучшением здоровья сердечно-сосудистой системы.  - Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска развития заболеваний и преждевременной смерти.  - У людей с низкой физической активностью на 33% выше риск ранней смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности. Кроме того, при низкой физической активности увеличивается риск развития онкологических заболеваний. Например, вероятность рака молочной железы увеличивается на 21%.  - Повышение уровня физической активности у людей сокращает риск депрессии.  Повышение физической активность является профилактикой старения. | Повышение информированности студентов о важности физической активности |
| 2 | 13 – 19января | Неделя популяризации подсчета калорий | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Пища представляет собой «упакованную» энергию, которая в процессе обмена веществ высвобождается в организме. Эта энергия может расходоваться на работу органов и систем, физическую активность и др. В противном случае потребленная энергия накапливается в виде запасов жировой ткани.  - Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи, низкая физическая активность и сидячий образ жизни – главные факторы роста распространенности абдоминального и генерализованного ожирения. | Формирование у студентов культуры здорового питания с акцентом на возможностях контроля энергетического баланса |
| 3 | 20 – 26 января | Неделя профилактики неинфекционных заболеваний | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ) являются основной причиной инвалидности и преждевременной смертности населения Российской Федерации. На долю смертей от ХНИЗ приходится порядка 70% всех случаев, из которых более 40% являются преждевременными.  - Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ – это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.  - К основным типам ХНИЗ относятся болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет.  - 50% вклада в развитие ХНИЗ вносят  основные 7 факторов риска: курение, нездоровое питание, низкая физическая активность, высокое потребление алкоголя, повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина в крови, ожирение.  - Очевидно, что самым действенным методом профилактики развития ХНИЗ является соблюдение принципов здорового питания, повышение физической активности и отказ от вредных привычек.  - Важнейшую роль в профилактике заболеваний играет контроль за состоянием здоровья, регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.  - Основные рекомендации для профилактики заболеваний:  1.Знать свои показатели, характеризующие здоровье (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии);  2.Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию;  3.Правильно питаться:  1) Ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);  2) Увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400–500 гр. в день – 5 порций);  3) Увеличить потребление продуктов из цельного зерна, орехов, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;  4) Снизить потребление насыщенных жиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20–30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желательно жирных сортов);  5) Ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки и. сладости).  4. Не курить;  5. Отказаться от чрезмерного потребления спиртных напитков;  6. Быть физически активным:  1) Взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;  2) Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;  3) Увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;  4) Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю). | Повышение грамотности студентов в вопросах здоровья.  Повышение осведомленности о ХНИЗ и факторах риска их развития |
| 4 | 27 января –  2 февраля | Неделя профилактики употребления наркотических средств | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.  - Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.  - Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.  - Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.  -Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.  - Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет.  - Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.  -Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией.  -Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений.  -Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы.  -Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи. | повышение информированности студентов об опасности употребления наркотических средств |
| 5 | 3 – 9 февраля | Неделя профилактики онкологических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против рака 4 февраля) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Диагностировать онкологические заболевания возможно с помощью регулярных профосмотров и диспансеризации.  - Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:  1.Отказ от табака;  2. Приверженность правильному питанию;  3. Поддержание массы тела и борьба с ожирением;  4.Регулярные физические нагрузки.  - Раннее выявление онкологических заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.  - Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.  Курение – важнейший фактор риска онкологических заболеваний.  В возрасте 50 лет и старше необходим регулярный иммунохимический анализ кала на скрытую кровь и/или колоноскопия.  Женщинам после 30 лет необходимо ежегодное прохождение скрининга на рак и предраковые поражения шейки матки у гинеколога. | Повышение информированности студентов о способах профилактики возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов |
| 6 | 10 – 16 февраля | Неделя осведомленности  о заболеваниях сердца (в честь международного дня осведомленности  о пороках сердца 14 февраля) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.  - Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.  - Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль.  - Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь.  -Диагностировать сердечно-сосудистые заболевания возможно с помощью регулярных профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.  -Лучшей профилактикой заболеваний является ведение здорового образа жизни, а именно:  •Отказ от вредных привычек;  •Приверженность правильному здоровому питанию;  •Поддержание массы тела и борьба с ожирением;  •Регулярные физические нагрузки.  -Раннее выявление сердечно-сосудистых заболеваний позволяет оказать наиболее эффективной лечение.  -Многие факторы риска относятся к поведенческим и могут быть скорректированы.  -Курение – фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний.  -Приверженность к терапии обязательна  (в случае, если пациенту назначена медикаментозная терапия)  - Обязательное посещение врача согласно ранее оговоренному графику (диспансерное наблюдение)  -Алгоритмы действий при острых состояниях (инфаркт, инсульт) | Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца, приверженности граждан лекарственной терапии, а также повышение охвата профилактическим консультированием |
| 7 | 17 – 23 февраля | Неделя сохранения мужского здоровья | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Систематическипроходить обследование у врача (в том числе в рамках диспансерного наблюдения).  - В случае, если отсутствуют жалобы – необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию (в т.ч. с целью оценки репродуктивного здоровья), которые позволяют выявить факторы риска и заболевания.  - Ведите здоровый образ жизни, а именно:   * Откажитесь от вредных привычек, в том числе курения и чрезмерного потребления алкоголя * Чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Также оно может влиять на взаимоотношения с семьей и окружающими. * Курениеможет привести к онкологическим, бронхолегочным, сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту, вызывает импотенцию. Отказ от курения является одной из лучших мер, которые вы можете предпринять для охраны своего здоровья ― в течение 2-12 недель функция легких улучшается, а в течение года риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается в два раза по сравнению с уровнем риска у курильщиков. * Придерживайтесь принципов правильного здорового питания. Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, а значит предупреждает ожирение, снижает риски развития сахарного диабета и многих других болезней. Рекомендуется увеличить ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовыхи цельнозерновых продуктов. Включить в рацион орехи. Необходимо ограничить потребление соли до 1 чайной ложки в день. Потребление сахара должно составлять не более 5% от общего потребления калорий, а насыщенных жиров – не более 10% от общего потребления калорий.   - Увеличивайте свою физическую активность. Физическая активность помогает вам поддерживать здоровый вес, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и рака, а также помогает бороться с депрессией. Взрослый человек должен заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 30 минут ежедневно. | Повышение информированности студентов мужского пола о важности диспансеризации и профосмотров, о их роли в профилактике ХНИЗ  Привлечение внимания студентов мужского пола к важности сохранения своего здоровья и своевременного прохождения профилактических обследований |
| 8 | 24 февраля – 2 марта | Неделя поддержания  и укрепления иммунитета (в честь Всемирного дня иммунитета 1 марта) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Известно, что предназначение иммунной системы организма – охрана организма от воздействия болезнетворных микроорганизмов и вирусов, причем не только от микробов и паразитов, но и от выходящих из-под контроля клеток собственного организма.  - Что неблагоприятно влияет на иммунитет:  1. Неправильный образ жизни (употребление алкоголя, курение, малое количество физической активности);  2. Стрессы, депрессивное состояние, повышенная раздражительность, усталость и плохой сон;  3. Окружающая среда;  4. Неправильное питание.  - Иммунная защита организма напрямую зависит от того, что мы едим. Белковая пища обеспечивает организм необходимыми аминокислотами для образования антител и других агентов иммунитета. Жиры нужны для построения иммунных клеток, а углеводы дают энергию для функционирования иммунной системы.  - Существуют продукты, которые способны укрепить защитные функции организма – лимон, имбирь, зеленый чай, фрукты, каши из цельного зерна, кисломолочные продукты, ягоды, миндаль.  Людям в возрасте 65 лет и старше желательно сделать вакцину от пневмококка | Информирование студентов о важности поддержания иммунитета и роли вакцинации в профилактике заболеваний |
| 9 | 3 – 9 марта | Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя - залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.  - Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.  - Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но не все они защищают от заболеваний, передающихся половым путем.  - Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.  -Регулярно проходить диспансеризацию мужчин и женщин репродуктивного возраста с целью оценки репродуктивного здоровья.  - Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме, придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш.  - Физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.  - Во время беременности потребности женщин в йоде значительно возрастают. Там, где сплошное йодирование соли не проводится, беременные и кормящие женщины, а также дети в возрасте до двух лет могут не получать йодированную соль в достаточном количестве. Йод необходим для профилактики йододефицита, нарушений нейрогенеза у плода, для здорового развития мозга детей во время внутриутробного развития и в раннем возрасте. Женщинам, планирующим беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении всей беременности рекомендуется пероральный прием препаратов йода (калия йодида) в дозе 200 мкг в день.  -Женщине, планирующей беременность (на прегравидарном этапе), за 2-3 месяца до наступления беременности и на протяжении первых 12 недель беременности также рекомендован пероральный прием фолиевой кислоты в дозе 400-800 мкг в день с целью снижения риска дефекта нервной трубки у плода (в соответствии с Клиническими рекомендациями Минздрава России “Нормальная беременность” 2023 г.). | Повышение информированности студенток о профилактике репродуктивных заболеваний, популяризация ответственного отношения к беременности и материнству, снижение запущенных случаев онкологических заболеваний во время беременности, снижение частоты бесплодия у женщин, снижение алкогольного злоупотребления среди беременных, снижение количества абортов |
| 10 | 10 – 16 марта | Неделя по борьбе с заражением и распространение хронического вирусного гепатита С | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Гепатит – острое или хроническое воспалительное заболевание печени, которое может быть вызвано употреблением алкоголя, приемом некоторых лекарственных препаратов или инфицирование гепатотропными вирусами.  - Гепатит С – это заболевание, которое вызывается вирусом гепатита С. При этом заболевании поражается преимущественно печень, однако могут повреждаться и другие важные органы, например, почки или щитовидная железа.  - Если после инфицирования вирусом гепатитаС организм человека не смог самостоятельно с ним справиться и вирус продолжает размножаться более 6 месяцев, значит заболевание перешло в хроническую форму.  - В хроническую форму гепатит С переходит в среднем у 3 из 4 человек. У каждого четвертого заболевание проходит самостоятельно и зачастую человек узнает об этом случайно спустя много лет  - Вирус гепатита С находится в большом количестве в крови и других биологических жидкостях инфицированного человека. Заражение чаще всего происходит, когда кровь инфицированного человека попадает в кровь или на поврежденную кожу (слизистые оболочки) другого человека.  - Наиболее высокий риск инфицирования вирусом гепатита С у людей, употребляющих инъекционные наркотики.  - Инфицирование также возможно во время нанесения татуировок, пирсинга, стоматологического лечения, проведения косметологических процедур, маникюра или педикюра, если в клинике или салоне используются нестерильные иглы или другие инструменты.  - В домашних условиях заразиться можно при использовании общих бритв (с лезвиями), маникюрных (педикюрных) принадлежностей с другими членами семьи.  - Для профилактики заражения необходимо отказаться от нанесения татуировок, пирсинга и необоснованных косметологических процедур, или, в случае их проведения, обращаться в организации, имеющие необходимые разрешения на оказание соответствующих услуг, специалисты которых прошли обучение безопасным правилам работы и используют одноразовые или многоразовые стерильные инструменты.  - В домашних условиях необходимо пользоваться только собственными бритвами, маникюрными (педикюрными) принадлежностями, зубными щеткамии другими средствами гигиены и не допускать их использования другими членами семьи.  - Для профилактики полового пути передачи использовать барьерные средства защиты (презервативы).  - Лечение гепатита С снижает вероятность смерти в 2 раза.  - Новые безинтерфероновые режимы терапии с использованием прямых противовирусных препаратов показывают высокую эффективность в лечении гепатита С в сравнении с комбинациями интерферонов и рибавирина, при этом с меньшими побочными эффектами. | Повышение информированности студентов о профилактике и лечении вирусного гепатита С |
| 11 | 17 – 23 марта | Неделя ответственного отношения к здоровью полости рта (в честь Всемирного дня здоровья ротовой полости 20 марта) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Ежедневная гигиена полости рта крайне важна для всего организма в целом. Исследования показали, что плохое стоматологическое здоровье связано с повышенным риском развития сердечно-сосудистых заболеваний, осложнений при беременности и повышенным риском развития сахарного диабета.  - Респираторные инфекции могут возникать, когда переросшие бактерии из полости рта спускаются по дыхательной системе и оседают в легких. Подобно бактериям, которые вдыхаются в легкие изо рта, бактерии также могут попадать в ткани центральной нервной системы по нижнечелюстному нерву.  - Люди, страдающие сахарным диабетом, должны посещать стоматолога не реже двух раз в год, так как они больше склонны к инфекциям ротовой полости. Диабетикам с зубными протезами следует уделять максимум внимания состоянию зубов.  - Протезы могут вызвать язвы, раздражение десен и могут способствовать появлению грибковых инфекций.  - Здоровье полости рта начинается с чистых зубов. Исследования подтверждают преимущество использования зубных паст со фтором, как для взрослых, так и для детей с двух лет (со специально рассчитанной концентрацией фтора в соответствии с возрастом).  - Здоровье полости рта начинается с чистых зубов.В дополнение к ежедневной чистке зубов в домашних условиях необходимо посещать стоматолога не реже одного раза в год. | Повышение информированности студентов о важности профилактики заболеваний полости рта, соблюдения гигиены и прохождения своевременных профилактических осмотров у стоматолога |
| 12 | 24 – 30 марта | Неделя профилактики инфекционных заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы против туберкулеза) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Инфекционные заболевания возникают при воздействии болезнетворных микроорганизмов на восприимчивый к ним организм и могут передаваться от зараженного человека здоровому.  - Основные пути передачи инфекции и способы профилактики:  1.Воздушно-капельный путь передачи (грипп, простудные заболевания, ветряная оспа, коклюш, туберкулез, дифтерия, корь, краснуха и др.) – для профилактики используются маски, проветривание, недопущение скопления большого количества людей в помещении;  2. Алиментарный (пищевой) путь передачи (все кишечные инфекции, сальмонеллез, дизентерия, вирусный гепатит А) - важную роль играет личная гигиена, мытье рук, продуктов питания, отсутствие мух в помещениях;  3.Половой путь передачи (вирусныйгепатит В и С, ВИЧ-инфекция и т.д.) - важным аспектом профилактики таких инфекций является использование барьерных средств защиты;  4. Кровяной путь передачи (наиболее часто - вирусный гепатит В, ВИЧ-инфекция) – в этом случае предотвратить инфекционные заболевания помогут стерильный хирургический инструментарий, отказ от татуировок (особенно в домашних условиях).  - Профилактика инфекционных заболеваний включает индивидуальную (вакцинация, соблюдение правил гигиены, закаливание, ведение здорового образа жизни) и общественную профилактику (создание здоровых и безопасных условий труда и быта на производстве, на рабочем месте). | Информирование студентов о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования |
| 13 | 31 марта – 6 апреля | Неделя здоровья матери и ребенка  (в честь Дня неонатолога 5 апреля) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.  - В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний проводится пренатальнай и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно в первые дни жизни ребенка диагностировать заболевания и начать лечение.  - Важна поддержка и пропаганда грудного вскармливания. Грудное вскармливание является важным средством первичной профилактики заболеваний ребенка (в том числе профилактики избыточного веса и ожирения во взрослых возрастах) и матери и незаменимым средством обеспечения идеального питания для здорового развития младенцев.  - Практика показывает, что реклама детских молочных смесей (заменителей молочного молока) нередко создает впечатление более совершенного продукта в сравнении с грудным молоком, содержит отсылки наполное удовлетворение матери и младенца при вскармливании детскими молочными смесями (заменителями грудного молока), в результате чего эта продукция составляет конкуренцию грудному молоку.  - Одной из составляющих общественного здоровья является здоровье матери и ребенка, в том числе репродуктивное здоровье и здоровая беременность. | Своевременная диагностика ГСД, снижение количества фетопатии, преэкламсии, эклампсии, HELLP-синдрома, снижение количества абортов, в том числе в подростковом возрасте, повышение рождаемости |
| 14 | 7 – 13 апреля | Неделя продвижения здорового образа жизни (в честь Всемирного дня здоровья 7 апреля) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - ВОЗ констатирует, что неинфекционные заболевания в 70 % случаев являются причиной преждевременной смерти, поэтому укрепление здоровья населения одна из актуальных задач здравоохранения, важным аспектом которой является здоровый образ жизни (ЗОЖ).  - ЗОЖ, по определению ВОЗ – оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.  - Как показано в многочисленных исследованиях, следование основам ЗОЖ (регулярные физические нагрузки, отказ от вредных привычек, качественное сбалансированное питание, управление стрессом) приводит к оздоровлению организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности.  - Снижается риск многих проблем, связанных со здоровьем, во всех возрастных группах: смертность от всех причин и сердечно-сосудистая смертность у здоровых лиц и страдающих данными заболеваниями.  -Индекс приверженности здоровому образу жизни включает в себя следующие индикаторы/компоненты:   * отсутствие курения; * потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 г; * адекватная физическая активность (не менее 150 мин умеренной или 75 мин интенсивной физической нагрузки в неделю); * потребление соли не выше 5,0 г в сутки; * употребление алкоголя не более 168 г чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 г - для женщин.   - Люди, приверженные ЗОЖ, снижают риск смертности от всех причин на 39%. | Повышение информированности о важности и возможностях ведения ЗОЖ, профилактики заболеваний, укрепления здоровья и повышения качества жизни |
| 15 | 14 – 20 апреля | Неделя популяризации донорства крови  и костного мозга (в честь Дня донора  в России 20 апреля) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья человека.  - Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.  - Как подготовиться к донации:  1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы;  2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;  3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;  4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;  5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам;  6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;  7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.  - Информация о донорстве костного мозга представлена на сайте km.donorstvo.org | Информирование студентов о важности  донорства крови и правилах донорства |
| 16 | 21 – 27 апреля | Неделя осведомленности о важности иммунопрофилактики (в честь Всемирной недели иммунизации 24 апреля) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Вакцинация – простой, безопасный и эффективный способ защиты от болезней до того, как человек вступит в контакт с их возбудителями. Вакцинация задействует естественные защитные механизмы организма для формирования устойчивости к ряду инфекционных заболеваний и делает вашу иммунную систему сильнее.  - Как и болезни, вакцины тренируют иммунную систему выработке специфических антител. Однако вакцины содержат только убитые или ослабленные формы возбудителей той или иной болезни – вирусов или бактерий, – которые не приводят к заболеванию и не создают риска связанных с ним осложнений.  - В России принят Федеральный закон «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней», в котором установлены правовые основы Государственной политики в области иммунопрофилактики инфекционных болезней, осуществляемой в целях охраны здоровья, обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия и здоровья нации.  - Вакцинация осуществляется согласно Национальному календарю профилактических прививок. Этот документ определяет наименования профилактических прививок и сроки их проведения, которые должны, при отсутствии противопоказаний, проводиться на территории нашей страны. В обязательном порядке проводится вакцинопрофилактика 11 нозологических форм – туберкулеза, гепатита В, дифтерии, коклюша, столбняка, полиомиелита, кори, краснухи, эпидемического паротита, гемофильной инфекции и гриппа (определенные группы населения). Кроме того, еще против 13 нозологических форм – туляремии, чумы, бруцеллеза, сибирской язвы, бешенства, лептоспироза, клещевого энцефалита, лихорадки Ку, желтой лихорадки, брюшного тифа, менингококковой инфекции, гепатита А и холеры – рекомендуется вакцинация по эпидемическим показаниям.  -Согласно требованиям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), показатель охвата вакцинацией в рамках Национального календаря прививок не должен быть ниже 95%. В противном случае неизбежно накопление неиммунных лиц и активизация длительно не регистрировавшихся или регистрировавшихся на спорадическом уровне инфекций.  -Сегодня у нас есть вакцины для предотвращения более 20 опасных для жизни болезней, благодаря которым люди в любом возрасте могут прожить более долгую и здоровую жизнь.  -В настоящее время иммунизация позволяет ежегодно предотвращать 3,5‑5 миллионов случаев смерти в результате таких болезней, как дифтерия, столбняк, коклюш, грипп и корь.  -Право на иммунизацию является неотъемлемым правом человека.  -Вакцинация должна проводиться не только детям, но и взрослому населению. Особенно это касается сезонной вакцинации против гриппа.  -Существуют отдельные группы, которые являются приоритетными для вакцинации: коморбидные пациенты, а также лица старше трудоспособного возраста. В первую очередь это касается пневмококковой инфекции. | Информирование студентов о важности профилактики инфекционных заболеваний и своевременного вакцинирования |
| 17 | 28 апреля – 4 мая | Неделя популяризации лучших практик укрепления здоровья на рабочих местах  (в честь Всемирного дня охраны труда 28 апреля) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - На сегодняшний день важным направлением развития охраны здоровья граждан является внедрение корпоративных программ на предприятиях.  -Это многомодульные проекты, направленные на профилактику основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний.  - Активное взаимодействие органов власти и корпоративного сектора – это необходимый элемент в развитии охраны здоровья работников. Многие предприятия уже увидели необходимость в таких программах. | Формирование корпоративной культуры здорового образа жизни в коллективе, профилактика профессиональных заболеваний |
| 18 | 5 – 11 мая | Неделя здорового долголетия | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Одной из национальных целей развития Российской Федерации является сохранения населения. Ключевой показатель – увеличение продолжительности жизни до 78 лет в период до 2030 года. Для достижения этих целей был разработан федеральный проект «Старшее поколение» национального проекта «Демография».  - Очень важно сохранять здоровье и активность в пожилом возрасте. Многие вопросы, которые кажутся доступны только молодым, сегодня могут быть доступны и людям старших возрастов.  - Особое внимание необходимо уделять вопросам профилактики остеопороза, снижения сенсорных функций (слух, зрение), когнитивных нарушений, снижения мышечной массы и падений пожилых и бытового травматизма. | Повышение охвата вакцинацией, повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими консультациями и медицинской помощью, сокращение числа случаев падений |
| 19 | 12 – 18 мая | Неделя борьбы  с артериальной гипертонией  и приверженности назначенной врачом терапии (в честь Всемирного дня борьбы с артериальной гипертонией 17 мая) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Артериальное давление (АД) зависит от возраста, пола, времени суток физической активности, стресса и других факторов.  - АД зависит от работы сердца и от эластичности и тонуса кровеносных сосудов.  - Первая цифра – максимальная – показывает, с какой силой кровь давит на стенки сосудов при максимальном сокращении сердца, вторая – минимальная – в момент покоя.  - У детей дошкольного возраста АД в среднем равно 80/50 мм рт. ст., у подростков – 110/70 мм рт. ст., и в дальнейшем с возрастом оно незначительно увеличивается. Величина АД у взрослых не должна превышать 140/90 мм рт. ст.  - При повышенном давлении человеку ставится диагноз артериальной гипертензии, а при пониженном – гипотензии.  - Длительно текущая артериальная гипертензия значительно опаснее для здоровья, чем гипотензия. Как показывают результаты исследований, с каждыми +10 мм рт. ст. увеличивается риск развития ССЗ на 30%.  - У людей с повышенным давлением в 7 раз чаще развиваются нарушения мозгового кровообращения (инсульты), в 4 раза чаще – ишемическая болезнь сердца, в 2 раза чаще поражаются сосуды ног. Длительная текущая или тяжелая (160/100 мм рт. ст. и выше) артериальная гипертензия при отсутствии лечения на 50% повышает риск внезапной смерти.  - Согласно данным ВОЗ, простой контроль АД позволит избежать развития серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы и их осложнений – инфаркта, инсульта, сосудистой деменции, ретинопатии или внезапной смерти.  - Измерьте артериальное давление себе и своим близким, это может спасти жизнь. | Повышение осведомленности о важности контроля артериального  давления |
| 20 | 19 – 25 мая | Неделя профилактики заболеваний эндокринной системы (в честь Всемирного дня щитовидной железы 25 мая) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Эндокринные заболевания относятся к работе желез внутренней секреции, и в последние годы их частота растет. Это касается и заболеваний щитовидной железы, сахарного диабета и других серьезных нарушений.  - К основным факторам, которые приводят к развитию эндокринных нарушений, относятся: инфекционные заболевания, наследственный фактор, хронические заболевания других органов и систем, сердечно-сосудистая недостаточность, хирургические вмешательства, прием ряда препаратов.  - Так как гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции, регулируют работу других органов и систем, то при эндокринных заболеваниях нарушается обмен веществ и возникают симптомы, характерные, например, для заболеваний кожи, почек и т.д.  - Потребление йодированной соли способствует профилактике эндокринных нарушений и заболеваний нервной системы новорожденных и маленьких детей.  - Рекомендованное количество йода человеку в соответствии с потребностями организма человека – 150-200 мкг/сут., что обеспечивается 4-5 граммами йодированной соли.  - Йодированная соль – это обычная поваренная соль (хлорид натрия), в состав которой химическом путем добавлены йодид или йодат калия. Стоимость йодированной соли лишь на 10% превышает стоимость обычной поваренной. | Повышение информированности о профилактике заболеваний эндокринной системы |
| 21 | 26 мая – 1 июня | Неделя отказа от табака (в честь Всемирного дня без табака 31 мая) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.  - Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость, а также другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный. в первую очередь, на подростков и молодежь.  - Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности - хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии. | Повышение информированности студентов о важности отказа от употребления никотинсодержащей продукции |
| 22 | 2 – 8 июня | Неделя сохранения здоровья детей | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Сохранение здоровья детей – одна из основных задач государственной политики Российской Федерации в сфере защиты интересов детства.  - В структуре общей заболеваемости детей в возрасте от 0 до 14 лет первые ранговые места занимают болезни органов дыхания, пищеварения, болезни глаз и придаточного аппарата, травмы, отравления и некоторые другие последствия воздействия внешних причин, болезни нервной системы, болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани.  - В целях раннего выявления тяжелых наследственных и врожденных заболеваний в Российской Федерации проводится пренатальный и неонатальный скрининги, которые позволяют своевременно диагностировать заболевания, начать лечение.  - Особое внимание государства уделяется категории детей, страдающих редкими (орфанными) заболеваниями, приводящими к ранней инвалидизации и сокращению продолжительности жизни.  - Также подростки злоупотребляют алкоголем, табачными изделиями, электронными сигаретами, в связи с чем важно повышать их осведомленность о вреде для здоровья и преимуществах здорового образа жизни | Повышение приверженности н/летних студентов к ведению здорового образа жизни, повышение внимания родителей и опекунов к вопросам здоровья детей |
| 23 | 9 – 15 июня | Неделя отказа от зависимостей | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.  - Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты, в силу содержания высокотоксичного никотина, вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь, на подростков и молодежь.  - Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии.  - Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьирует от 5 до 75%.  - Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает самого человека, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, ни разу не употреблявшие алкоголь, а также рост количества преступлений разной степени тяжести. | Повышение информированности студентов о важности отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя и никотинсодержащей продукции, а также профилактики употребления наркотических средств |
| 24 | 16 – 22 июня | Неделя информирования о важности физической активности | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Низкая физическая активность (ФА), наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимыми, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.  - Низкая ФА увеличивает риск развития:  1. Ишемической болезни сердца на 30%;  2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;  3. Рака толстой кишки и рака молочной железа на 21-25%.  - Основные рекомендации:  1. Минимум 150-300 минут умеренной физической активности или минимум 75-150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;  2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю. | Повышение информированности студентов о важности физической активности для профилактики заболеваний, укрепления здоровья |
| 25 | 23 – 29 июня | Неделя профилактики употребления наркотических средств (в честь Международного дня борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом 26 июня) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Распространение употребления наркотиков и наркозависимости - одна из самых серьезных проблем современного общества.  - Наркотики – это вещества, способные оказывать воздействие на нервную систему и вызывать изменение сознания человека.  - Все наркотики участвуют в химических процессах, происходящих в головном мозге, изменяют их и приводят к развитию зависимости – необходимости постоянно принимать психоактивное вещество.  - Наркомания – это непреодолимое влечение к психоактивному веществу. Основной признак развития наркомании: привыкание к наркотику, необходимость увеличивать дозу и частоту приема, появление физической зависимости от наркотика – появление абстинентного синдрома, или «ломки», в отсутствие очередной дозы.  - Все психоактивные вещества – яды, из-за гибели клеток мозга у наркомана нарушается мышление, снижается интеллект и память.  - Употребление наркотиков вызывает изменения психики, аналогичные появляющимся при шизофрении: замкнутость, обеднение эмоциональных реакций, расстройства восприятия, двигательные нарушения.  - Поскольку все яды в организме обезвреживаются печенью, прием наркотиков вызывает гибель ее клеток и развитие цирроза. А из-за постоянной стимуляции систем организма у наркоманов быстро истощается сердечная мышца, и значительно снижается иммунитет. Кроме того, из-за пользования общими шприцами и частого отсутствия половой гигиены наркоманы нередко заражают друг друга гепатитом В и С, сифилисом и ВИЧ- инфекцией.  - Среди наркоманов большинство – молодые люди, в основном не старше 35 лет. Приобщение к наркотикам у большинства происходит «за компанию», из-за желания казаться старше, для «борьбы с проблемами» или для получения острых ощущений.  - Наркоман лишается большинства своих социальных контактов. Из-за нарушения эмоционально-личностной сферы он становится неинтересен бывшим друзьям, а основной предмет его собственных интересов - поиск и употребление очередной дозы.  - Гибель от употребления наркотиков наступает очень быстро, что приводит к увеличению смертности среди молодежи. | Знание студентов о необходимости обращений граждан с зависимостями в медицинские организации, а также повышение информирования населения об опасности употребления наркотических средств |
| 26 | 30 июня – 6 июля | Неделя, направленная на снижение смертности  от внешних причин | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Смертность от внешних причин вызывает особую озабоченность общества, поскольку в большинстве случаев эти причины устранимы и, кроме того, в среднем, отличаются относительно низким возрастом смерти  - В этом классе причин смерти выделяется несколько групп внешних причин смерти. В частности, Росстат публикует показатели смертности от следующих групп внешних причин:   1. От случайных отравлений алкоголем; 2. От всех видов транспортных несчастных случаев, в том числе от дорожно-транспортных происшествий; 3. От самоубийств; 4. От убийств; 5. От повреждений с неопределенными намерениями; 6. От случайных падений; 7. От случайных утоплений; 8. От случайных несчастных случаев, вызванных воздействием дыма, огня и пламени.   - Алкоголь – это яд, который действует на все системы организма. Помимо того, что он в итоге убивает человека, потребляющего алкоголь, он также ставит под угрозу безопасность окружающих. Так, алкоголь вызывает и нарушение координации движения, и нарушение контроля за поведением. Итог: несчастные случаи самого различного характера, при которых получают травмы и гибнут люди, не употреблявшие алкоголь, а также рост преступлений различной степени тяжести.  - Необходимо обратить внимание на темы безопасного поведения на воде, при разведении открытого огня и при занятии активными видами спорта.  - Необходимо донести до родителей важность профилактики детского травматизма и несчастных случаев. | Повышение осведомленности студентов о потреблении алкоголя и травмах  Повышение осведомленности об алгоритмах оказания первой помощи  Обучение детей МОУ СОШ №5 Кимрского МО правилам дорожного движения  Повышение осведомленности родителей учеников МОУ СОШ №5 Кимрского о профилактике детского травматизма |
| 27 | 7 – 13 июля | Неделя профилактики аллергических заболеваний (в честь Всемирного дня борьбы с аллергией  8 июля) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | -Аллергией называется состояние повышенной чувствительности живого организма по отношению к определенному веществу или веществам (аллергенам), развивающееся при повторном воздействии этих веществ. Физиологический механизм аллергии заключается в образовании в организме антител (защитных клеток), что приводит к понижению или повышению его чувствительности. Аллергия проявляется в виде сильного раздражения слизистых оболочек, кожной сыпи, общего недомогания и других симптомов.  -Во всем мире наблюдается устойчивый рост распространенности аллергии: в настоящее время у 30–40% населения выявляют одно или несколько аллергических заболеваний.  -К аллергическим заболеваниям относятся астма, ринит, анафилаксия, лекарственная и пищевая аллергия, аллергия на яд насекомых, экзема и крапивница, ангионевротический отек. Появление аллергии зачастую не связано c общим состоянием здоровья человека. Спровоцировать аллергию может любое вещество в любой момент.  -Согласно статистике Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), во всем мире от аллергического ринита страдают сотни миллионов людей, а от астмы – около 300 млн. Эти заболевания заметно ухудшают качество жизни как самих пациентов, так и членов их семей и отрицательно сказываются на социально-экономическом благосостоянии общества.  -Летнее время – период активного цветения. В июле, например в средней полосе, цветут аллергенные травы (полынь, лебеда, крапива злаки (рожь). B южных регионах во второй половине месяца начинает цвести амброзия. Это один из самых сильных аллергенов. B сухую ветреную погоду, когда пыльца разносится на большие расстояния, вероятность аллергии увеличивается.  -Если нет возможности на время перебраться в другую климатическую зону, то нужно придерживаться следующих правил:  •ограничьте время пребывания на открытом воздухе;  •избегайте выездов на природу (в сельскую местность, в лес, на дачу, на пикник);  •держите окна закрытыми (в помещениях, в автомобиле);  •установите дома системы для очистки и фильтрации воздуха, используйте специальные сетки на окна;  •ежедневно проводите влажную уборку;  •вернувшись с улицы, обязательно примите душ, вымойте голову и смените одежду; прополощите рот, промойте глаза и нос физиологическим раствором.  -Обязательно обратитесь к врачу, если вы заподозрили аллергию. Врач аллерголог-иммунолог проведет обследование, выявит аллергены, вызывающие реакцию, назначит лекарственные препараты и даст рекомендации по организации быта. Регулярно наблюдайтесь у врача, в том числе и вне сезона обострения.  -В случае развития острых аллергических реакций необходимо незамедлительно обратиться к специалисту. | Информирование студентов о проблеме аллергических заболеваний и способах профилактики острых аллергических реакций |
| 28 | 14 – 20 июля | Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - В 2023 г. в РФ было зарегистрировано 127 080 случаев инфекций, передаваемых половым путем (ИППП). Заболеваемость ИППП в 2023 г. составила 86,8 на 100 тыс. населения. После прироста заболеваемости ИППП в 2021 и 2022 гг. соответственно на 1,4 и 1,9% зарегистрировано снижение показателя в 2023 г. на 5%  - К осложнениям ИППП относятся: хронические воспалительные и неопластические процессы органов репродуктивной системы человека, бесплодие. Так, хламидийная инфекция является инфекцией, способной приводить к воспалительным заболеваниям органов малого таза с последующим развитием трубного бесплодия и увеличения риска развития эктопической беременности.  - Малосимптомное течение заболевания приводит к поздней диагностике инфекции и развитию осложнений со стороны репродуктивной системы человека.  - Аногенитальные (венерические) бородавки являются клиническим проявлением инфицирования вирусом папилломы человека, наличие которого в свою очередь связывают с развитием рака шейки матки. Рак шейки матки за последние два десятка лет стал заболеванием молодых женщин, что, отрицательно сказывается на репродуктивном потенциале.  - Пути первичной профилактики, направленной на дальнейшее снижение заболеваемости инфекциями, передаваемыми половым путем, определяются информированием населения, в первую очередь молодежи, организацией доступной и удобной для пациентов работы центров для профилактики и лечения ИППП, проведением регулярных скринингов и профилактических обследований на ИППП для своевременного выявления малосимптомных и бессимптомных форм заболеваний, пропагандой здорового образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью.  - Важным компонентом профилактики заражения ИППП является информирование о безопасном сексуальном поведении.  - Для своевременной диагностики необходимо периодическое, в том числе профилактическое, обследование на ИППП, что позволит снизить распространение инфекций и риск развития осложнений и нарушений репродуктивной функции.  - Мерами профилактики распространения ИППП является обязательное обследование и лечение половых партнеров, а также своевременно начатая терапия.  - Обязательным является контрольное обследование после лечения в установленные сроки и отсутствие половых контактов во время лечения. | Повышение информированности студентов о важности профилактики, своевременной диагностики и лечения ИППП |
| 29 | 21 – 27 июля | Неделя сохранения здоровья головного мозга (в честь Всемирного дня мозга 22 июля) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Для сохранения здоровья мозга важно сохранять высокий уровень физической и умственной активности, следить за артериальным давлением и своевременно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры.  - Нарушения работы мозга могут быть весьма разнообразными: нервно-мышечные заболевания, эпилепсия, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, различные виды деменций, хроническая ишемия головного мозга и инсульт.  - По данным Всемирной инсультной организации, ежегодно в мире фиксируется более 15 млн случаев инсультов. А в России каждый год более 400 тыс. человек сталкиваются с острыми нарушениями мозгового кровообращения.  - Актуальной проблемой также стало развитие постковидного синдрома у переболевших COVID-19, при котором страдают когнитивные функции, нарушается сон, развиваются головные боли и астения.  - Вероятность постковидного синдрома возрастает с возрастом, и нередко усиливает уже имеющиеся проблемы. При обнаружении симптомов постковидного синдрома следует обратиться к врачу.  - Если человек перенес инсульт, то крайне важно, чтобы он получал терапию, направленную на предупреждение повторных сосудистых событий.  - При наличии умеренных когнитивных расстройств необходимо следить за уровнем артериального давления, холестерина, глюкозы, а также ритмом сердца. | Повышение информированности студентов о сохранении здоровья головного мозга |
| 30 | 28 июля – 3 августа | Неделя профилактики заболеваний печени  (в честь Международного дня борьбы с гепатитом  28 июля) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Проблема вирусных гепатитов продолжает оставаться крайне актуальной. В основном, это связано с низкой информированностью населения и медицинских работников о методах профилактики передачи инфекции, главным образом, речь идет о недостаточном охвате населения вакцинацией против вирусного гепатита В, особенно в группах риска заражения.  - В свете растущей распространенности ожирения особое внимание следует уделить вопросам неалкогольной жировой болезни печени, ее профилактике, диагностике и лечению. Основные меры профилактики – это рациональное питание и достаточная физическая активность.  - Нельзя обойти стороной и проблему алкогольной болезни печени, особенно принимая во внимание наличие краткого и удобного в применении опросника по оценки вреда употребления алкоголя для здоровья - RUS-AUDIT, внедрение которого в широкую клиническую практику будет способствовать своевременному выявлению опасных для здоровья паттернов употребления алкоголя, проведению кратких мотивационных интервью с такими пациентами. | Повышение осведомленности студентов о механизмах передачи вирусных гепатитов, мерах профилактики, в том числе вакцинации против вирусов, информирование о методах профилактики неалкогольной жировой болезни печени, обучение правилам здорового рационального питания, способах и условиях расширения физической активности |
| 31 | 4 – 10 августа | Неделя популяризации грудного вскармливания  (в честь Международной недели грудного вскармливания) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Грудное вскармливание является одним из наиболее эффективных способов обеспечения здоровья и выживания ребенка, но, тем не менее, 2 из 3 младенцев не получают исключительно грудного вскармливания в течение рекомендованных 6 месяцев – этот показатель не улучшился за последние два десятилетия.  - Грудное молоко является идеальной пищей для младенцев. Оно является безопасным, безвредным и содержит антитела, которые помогают защитить от многих распространенных детских болезней.  - Грудное молоко обеспечивает младенца всей необходимой энергией и питательными веществами в первые месяцы жизни, а во второй половине первого года оно продолжает обеспечивать до половины или более потребностей ребенка в питании, а на втором году жизни – до одной трети.  - Дети, находящиеся на грудном вскармливании, лучше справляются с тестами на интеллект, реже страдают избыточным весом или ожирением и менее склонны к диабету в более позднем возрасте. У женщин, которые кормят грудью, также снижается риск появления рака груди и яичников.  - Польза грудного вскармливания для матери:  1. Повышение выработки окситоцина, что ускоряет процесс восстановления организма после родов;  2. Повышение устойчивости мамы к стрессам, снижение послеродовой депрессии;  3. Снижение риска появления рака молочной железы и яичников;  4. Снижение риска развития остеопороза и переломов костей в постменопаузе;  5. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.  - Польза для ребенка:  1. Обеспечение защиты от инфекционных заболеваний;  2. Стимуляция моторики и созревания функций желудочно-кишечного тракта;  3. Формирование здоровой микрофлоры кишечника;  4. Снижение вероятности формирования неправильного прикуса;  5. Снижение частоты острых респираторных заболеваний;  6. Улучшение когнитивного и речевого развития;  7. Улучшение эмоционального контакта матери и ребенка;  8. Снижение частоты инфекций мочевыводящих путей. | Повышение осведомленности о необходимости грудного вскармливания, в том числе по истечению 6 месяцев после родов |
| 32 | 11 – 17 августа | Неделя профилактики сердечно-сосудистых заболеваний (в честь Международного дня здорового сердца 11 августа) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Медицинское сообщество едино во мнении, что здоровый образ жизни является основой профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Он подразумевает правильное питание, достаточную физическую активность, проведение профилактических обследований с целью своевременного выявления неинфекционных заболеваний, а также отказ от вредных привычек.  - К числу самых неблагоприятных рисков для сердца и сосудов относятся наследственный фактор, а также курение, злоупотребление алкоголем, низкую физическую активность, ожирение и сахарный диабет.  - Профилактика невозможна без отказа от вредных привычек – курения и злоупотребления алкоголем. Курение вообще называют катастрофой для сердца. Оно приводит к спазму периферических сосудов, повышению уровня давления, увеличению свертываемости крови и учащению ритма сердечных сокращений. В сигаретах содержится большое количество вредных веществ, в том числе никотин, смолы, продукты их тления и горения. Угарный газ, вдыхаемый при курении, вытесняет кислород в крови человека, что приводит к хроническому кислородному голоданию.  - Кроме того, в основе профилактики ССЗ лежит регулярный контроль таких показателей, как индекс массы тела, артериальное давление, уровень глюкозы и холестерина в крови.  - Для нормального функционирования организма взрослому человеку нужна активность не менее 150 минут в неделю.  - Занятия физкультурой способствуют и снижению веса. Ожирение – еще один существенный фактор риска возникновения ССЗ.  - Поддержание формы требует соблюдения основ здорового и рационального питания. Важно, чтобы суточный рацион был сбалансированным по содержанию белков, жиров и углеводов, а также не превышал энергетическую потребность.  - Соль – один из главных союзников повышенного давления. Норма соли – 5 граммов в день.  - Одной из ключевых особенностей диеты является потребление большого количества овощей и фруктов. ВОЗ советует употреблять каждый день не меньше 400 граммов овощей, фруктов и ягод.  - Диета также подразумевает снижение количества кондитерских изделий и животных жиров и добавление в рацион рыбы и морепродуктов, растительных масел, орехов. Это необходимо для снижения холестерина и сахара в крови.  - Следить за уровнем давления необходимо, особенно при наличии факторов риска развития ССЗ. Это также актуально для тех, кто страдает слабостью, головными болями и головокружениями.  - Для получения наиболее объективных показателей артериального давления нужно измерить давление повторно после двухминутного перерыва и ориентироваться на средние числа. Кроме того, делать это желательно утром и вечером, и записывать среднее давление утром и среднее давление вечером в дневник.- Если вы видите на экране тонометра цифру 140/90 мм рт. ст. или выше – это повод обратиться к врачу. | Повышение осведомленности о важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, а также о роли ведения здорового образа жизни в сохранении здоровья сердца |
| 33 | 18 – 24 августа | Неделя отказа от алкоголя | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Потребление алкоголя в настоящее время является одним из главных факторов смертности трудоспособного населения. По оценке экспертов, с потреблением алкоголя связаны 69% смертей от цирроза печени, 61% от кардиомиопатии и миокардита, 47% от панкреатита.  - Благодаря принятым мерам, потребление алкоголя в нашей стране снижается. Число пациентов с синдромом зависимости от алкоголя, включая алкогольные психозы, значительно уменьшилось.  - Не существует безопасных доз алкоголя. Потребление алкоголя – это всегда риск. Нельзя рекомендовать человеку потреблять тот или иной вид алкогольной продукции: безопасный градус – ноль. | Повышение осведомленности студентов о связи потребления алкоголя с онкологическими заболеваниями  Повышение осведомленности о современных подходах оказания помощи пациентам с рискованным потреблением алкоголя |
| 34 | 25– 31 августа | Неделя популяризации активных видов спорта | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Низкая физическая активность, наряду с курением, избыточной массой тела, повышенным содержанием холестерина в крови и повышенным артериальным давлением, является независимым, самостоятельным фактором риска развития заболеваний.  - Низкая физическая активность увеличивает риск развития:  1. Ишемической болезни сердца на 30%;  2. Сахарного диабета 2 типа на 27%;  3. Рака толстой кишки и рака молочной железы на 21–25%.  - Основные рекомендации:  1. Минимум 150–300 минут умеренной физической активности или минимум 75–150 минут интенсивной физической активности или эквивалентной комбинации в течение недели;  2. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличить время умеренной физической активности до и более 300 минут или время интенсивной физической активности до и более 150 минут в неделю. | Повышение мотивации приверженности студентов к повышению уровня физической активности  Популяризация активного досуга |
| 35 | 1 – 7 сентября | Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека.  - К здоровью нужно относится бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития.  - Здоровье важно поддерживать и укреплять. В этих целях детям и подросткам рекомендуется проходить профилактические осмотры и диспансеризацию для выявления заболеваний на ранних стадиях и своевременного начала лечения.  - Здоровье подрастающего поколения – это будущее здоровье всей страны. В целях сохранения репродуктивного потенциала подросткам 15–17 лет рекомендуется проходить обследования репродуктивной системы.  - Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни. | Повышение информированности н/летних студентов и их родителей о важности ответственного отношения к своему здоровью |
| 36 | 8 – 14 сентября | Неделя сокращения потребления алкоголя и связанной с ним смертности и заболеваемости  (в честь Дня трезвости 11 сентября) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.  - Организация скрининга и профилактических консультаций центрами общественного здоровья и медицинской профилактики.  - В 2023 г. смертность, непосредственно обусловленная алкоголем, составила 42 152 человек, из них более 70% – население в трудоспособных возрастах. Стоит отметить, что названный показатель не включает еще большую часть смертей, косвенно связанных с алкоголем, таких как некоторые кардиомиопатии, аритмии, отдельные формы рака, болезни печени.  - Более тяжелыми последствиями потребление алкоголя характеризуется в сельской местности.  - Крайне необходимо продолжать и усиливать антиалкогольную политику.  - Частыми причинами начала систематического употребления алкоголя являются нестабильное психоэмоциональное состояние, депрессивное настроение, повышенная тревожность.  - Не находиться длительное время в подобных состояниях помогают регулярные умеренные физические нагрузки, наличие хобби, ограничение потребления негативной информации в интернете и СМИ, планирование дня, а также и обращение за помощью к специалисту.  - В России существуют региональные и муниципальные службы и фонды оказания психологической помощи взрослым и детям, оказавшимся в затруднительных ситуациях, в том числе бесплатно, анонимно, онлайн. | Увеличение осведомленности о проблемах, связанных с потреблением алкоголя, и увеличение обращаемости населения по вопросам здорового образа жизни  Повышение информированности о наличии служб психологической помощи и их работе, телефонах доверия, о других возможных способах получения необходимой психологической помощи |
| 37 | 15 – 21 сентября | Неделя безопасности пациента и популяризации центров здоровья  (в честь Всемирного дня безопасности пациента 17 сентября) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Функции центра здоровья:  1. Информирование населения о вредных и опасных для здоровья человека факторах;  2. Оценка функциональных и адаптивных резервов организма, прогноз состояния здоровья;  3. Формирование у граждан ответственного отношения к своему здоровью и здоровью своих близких;  4. Формирование у населения принципов «ответственного родительства»;  5. Обучение граждан, в том числе детей, гигиеническим навыкам и мотивирование их к отказу от вредных привычек, включающих помощь в отказе от потребления алкоголяи табака;  6. Обучение граждан эффективным методам профилактики заболеваний;  7. Консультирование по сохранению и укреплению здоровья, включая рекомендации по коррекции питания, двигательной активности, занятиям физкультурой и спортом,режиму сна, условиям быта, труда (учебы) и отдыха;  8. Разработка индивидуальных рекомендаций сохранения здоровья;  9. Организация в зоне своей ответственности, в том числе в сельской местности, мероприятий по формированию здорового образа жизни;  10. Мониторинг показателей в области профилактики неинфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни.  11. Категории граждан, которым оказываются медицинские услуги в центре здоровья:  1) впервые самостоятельно обратившиеся граждане для проведения комплексного обследования;  2) направленные врачами амбулаторно-поликлинических учреждений;  3) направленные врачами после дополнительной диспансеризации (I - II группы здоровья);  4) направленные врачами из стационаров после острого заболевания;  5) направленные работодателем по заключению врача, ответственного за проведение периодических медицинских осмотров и углубленных медицинских осмотров с I и II группами здоровья;  6) дети 15-17 лет, обратившиеся самостоятельно;  7) дети (с рождения до 17 лет), у которых решение о посещении Центра здоровья принято родителями (или другим законным представителем).  По результатам обследования составляется индивидуальная программа формирования здорового образа жизни с оценкой факторов риска, функциональных и адаптивных резервов организма человека, с учетом его возрастных особенностей ирационального питания. | Повышение информирования о важности регулярного прохождения медицинских осмотров и раннего выявления заболеваний, о роли и возможностях центров здоровья |
| 38 | 22 – 28 сентября | Неделя информирования о важности диспансеризации и профосмотров | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.  - Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:  1.Соблюдение здорового образа жизни;  2.Мониторинг собственного здоровья;  3.Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.  - Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни.  - Проверить свое здоровье можно с помощью профилактических осмотров и диспансеризации, которые помогают предотвратить развитие заболеваний, а также диагностировать заболевания на ранней стадии для скорейшего начала их лечения.  - Даже если гражданин состоит на диспансерном учете, ему необходимо проходить диспансеризацию, т.к. она поможет выявить другие ХНИЗ. | Информирование студентов о важности  диспансеризации и профосмотров |
| 39 | 29 сентября – 5 октября | Неделя ответственного отношения к сердцу  (в честь Всемирного дня сердца 29 сентября) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями совместно с развитием системы первичной медико-санитарной помощи являются основными резервами увеличения продолжительности жизни.  - Сердце – важнейший орган нашего тела. От состояния сердечно-сосудистой системы напрямую зависит здоровье и продолжительность жизни человека. Беречь сердце необходимо смолоду.  - Необходимо сохранять умеренную физическую активность в объеме не менее 150 минут в неделю, рационально питаться, а также контролировать артериальное давление и ритм сердца, липидный профиль. | Повышение выявляемости заболеваний сердца;  Повышение охвата профилактическим консультированием;  Повышение информированности и мотивированности по вопросу профилактики, диагностики и лечения заболеваний сердца |
| 40 | 6 – 12 октября | Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.  - Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.  - В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту.  -Потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.  -Алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы. | Повышение информированности о важности сохранения психического здоровья |
| - Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых Рак молочной железы (РМЖ) является одним из самых распространенных онкологических заболеваний в России и мире.  - При этом важно помнить, что и мужчины, хотя и крайне редко, подвержены раку грудных желез – он составляет примерно 1% от всех выявленных случаев ЗНО грудных, в том числе молочной, железы приходится на мужской пол.  - К группе риска относятся нерожавшие женщины, принимавших длительное время гормон эстроген, женщин, у которых рано начались менструации или поздно наступила менопауза.  - Также к факторам риска относят избыточный вес, вредные привычки, гинекологические заболевания, ушибы и травмы молочных желез.  - РМЖ – одно их немногих онкологических заболеваний, где самодиагностика чрезвычайно эффективна. Женщина может самостоятельно обнаружить признаки рака молочной железы. Самоосмотр должен проводиться каждый месяц после окончания менструации. Насторожить обязаны: изменение цвета и форма кожных покровов молочной железы, втяжение или локальное углубление кожных покровов, «лимонная корка», втяжение или шелушение соска, выделения из соска, наличие уплотнения в самой молочной железе или в подмышечной области.  - Маммография – «золотой стандарт» диагностики, безальтернативный метод выявления всех известных вариантов РМЖ, в том числе – непальпируемого. Маммография входит в программу скрининга в России, каждой женщине старше 40 лет рекомендовано проходить маммографию раз в два года до 75 лет. | Повышение онко- Повышение онко-настороженности населения, профилактика и раннее выявление злокачественных новообразований молочной железы  Повышение выявления ЗНО груди на ранних стадиях |
| 41 | 13 – 19 октября | Неделя борьбы с раком молочной железы (в честь месяца борьбы с раком молочной железы) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; |
| 42 | 20 – 26 октября | Неделя популяризации потребления овощей  и фруктов | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.  - Польза плодоовощной продукции неоспорима, поэтому они должны быть основой рациона человека для обеспечения нормального функционирования организма.  - Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 грамм овощей и фруктов в день.  - Оптимальное количество зависит от целого ряда факторов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека.  - Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:   1. Способствует росту и развитию детей; 2. Увеличивает продолжительность жизни; 3. Способствует сохранению психического здоровья; 4. Обеспечивает здоровье сердца; 5. Снижает риск онкологических заболеваний; 6. Снижает риск ожирения; 7. Снижает риск развития диабета; 8. Улучшает состояние кишечника; 9. Улучшает иммунитет. | Формирование культуры здорового питания, включая достаточное потребление фруктов и овощей |
| 43 | 27 октября – 2 ноября | Неделя борьбы  с инсультом (в честь Всемирного дня борьбы с инсультом  29 октября) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Симптомы инсульта:   1. Головокружение, потеря равновесия и координации движения; 2. Проблемы с речью; 3. Онемение, слабость или паралич одной стороны тела; 4. Потемнение в глазах, двоение предметов или их размытие; 5. Внезапная сильная головная боль.   - Факторы риска:   1. Пожилой возраст (особенно после 65 лет); 2. Артериальная гипертензия увеличивает риск ишемического инсульта в два раза; 3. Повышенный уровень холестерина в крови; 4. Атеросклероз; 5. Курение; 6. Сахарный диабет; 7. Ожирение; 8. Перенесенные и существующие заболевания сердца, особенно мерцательная аритмия, инфаркт миокарда.   - Правильно подобранная терапия и следование рекомендациям врача минимизируют риски.  - Отказ от дополнительного добавления соли в готовую пищу, в том числе в блюда в организациях общественного питания, а также ограничение потребления продуктов с высоким содержанием соли также снижают риски. | Формирование у студентов культуры здорового питания, включая контроль потребления соли, а также привычки измерять и контролировать АД |
| 44 | 3 – 9 ноября | Неделя профилактики рака легких | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Факторы риска развития рака легкого можно разделить на две категории – внутренние и внешние. К первым относится наследственный анамнез: если кто-то из кровных родственников болел раком легкого или погиб от него, то у этого человека повышен риск развития данного заболевания. Также к внутренним факторам риска нужно отнести хронические заболевания легкого, которые также автоматически переводят человека в группу риска.  - Все остальные факторы внешние. Это работа, связанная с вредными химическими, с дизельными выхлопами, с асбестом, мышьяком и так далее. Работа в помещениях с повышенной запыленностью, с повышенным количеством радона.  - Курение является причиной развития более двадцати двух злокачественных новообразований различных локализаций и увеличивает риск развития рака легкого более чем в 15 раз.  - Рекомендация пациентам, прошедшим хирургическое лечение, и тем, кто ни разу не сталкивался с онкологической патологией: внимательно относиться к своему здоровью, выполнять рекомендации врача по динамическому наблюдению (в случае если человек уже столкнулся с патологией), то есть не реже одного раза в год выполнять рентгенографию органов грудной клетки в двух проекциях, а также не игнорировать ежегодную диспансеризацию. | Повышение информированности о влиянии факторов образа жизни на риск возникновения первичных онкологических заболеваний и их рецидивов |
| 45 | 10 – 16 ноября | Неделя борьбы с диабетом (в честь Всемирного дня борьбы с диабетом 14 ноября) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Сахарный диабет (СД) – хроническое заболевание, которое возникает в связи с тем, что в организме перестает усваиваться сахар или глюкоза, из-за чего его концентрация в крови многократно вырастает.  - СД – это серьезное заболевание, опасное своими осложнениями, сильно снижающими качество жизни людей, а также повышающее риски развития других заболеваний.  - Неправильный контроль уровня глюкозы в крови грозит нарушением функций почек, нервной и сердечно-сосудистой систем.  - Контроль глюкозы в крови осуществляется при помощи приема препаратов или их комбинации и коррекции образа жизни. | Повышение приверженности к контролю уровня сахара в крови, формирование культуры рационального питания и повышение обращаемости в медицинские организации за профилактическими осмотрами и медицинской помощью |
| 46 | 17 – 23 ноября | Неделя борьбы с антимикробной резистентностью  (в честь Всемирной недели повышения осведомленности о проблеме устойчивости к противомикробным препаратам) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Антибиотики – рецептурные препараты, «назначать» их самим себе при вирусах бессмысленно и опасно для здоровья.  - Острые респираторные вирусные инфекции вызываются вирусами. А антибиотики — антимикробные препараты, созданные для борьбы с бактериями.  - Кроме того, не стоит забывать, что антибиотики, как и все лекарственные препараты, обладают спектром нежелательных побочных реакций. В неопытных руках могут приводить к аллергическим реакциям, даже к анафилактическому шоку.  - Антибиотик – рецептурный препарат, назначить его может только врач.  - Нерациональное назначение и применение антимикробных препаратов приводит к устойчивости бактерий и, при возникновении бактериального заболевания, тот антибиотик, который назначался нерационально, может не подействовать*.* | Повышение информированности студентов о правильном использовании противомикробных препаратов |
| 47 | 24 – 30 ноября | Неделя профилактики заболеваний ЖКТ | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Несмотря на наметившийся в последние десятилетия прогресс в вопросах профилактики, диагностики и лечения заболеваний органов пищеварительной системы, они остаются важной проблемой здравоохранения, и не теряют свою актуальность. Это связано с подверженностью современного человека воздействию большого числа как модифицируемых, так и не модифицируемых факторов риска.  - Для того, чтобы не допустить нарушений пищеварения, важно правильно питаться, включая достаточное количество клетчатки в рацион, снижение количества трансжиров, полуфабрикатов и других обработанных продуктов.  - Кроме того, пациентам при наличии язвенной болезни, гастроэзофагеальнойрефлюксной болезни необходимо придерживаться специальной диеты.  - Важно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры для того, чтобы убедиться в отсутствии злокачественных новообразований желудка и толстой кишки.  - Вредные привычки, недостаточная физическая активность, нерациональное питание – основные факторы риска развития нарушений ЖКТ. | Повышение информированности студентов о факторах риска развития и мерах профилактики основных групп заболеваний различных отделов желудочно-кишечного тракта. |
| 48 | 1 – 7 декабря | Неделя борьбы со СПИДом  и информирования  о венерических заболеваниях (в честь Всемирного дня борьбы со СПИДом  1 декабря) | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Вирус иммунодефицита человека – ретровирус, вызывающий медленно прогрессирующее заболевание – ВИЧ- инфекцию.  - Препараты антиретровирусной терапии (АРВТ) не могут уничтожить ВИЧ в некоторых резервуарах человеческого организма, но они способны полностью блокировать размножение вируса. Вплоть до того, что его вирусная нагрузка падает до нуля.  - При вирусной нагрузке, сниженной до стабильно неопределяемого уровня, ВИЧ- положительный человек не может заразить даже своего полового партнера. И все же, специалисты рекомендуют людям с ВИЧ использование презервативов при половых контактах.  - У беременных женщин, принимающих АРВТ, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка падает с 25–40% при отсутствии лечения до 1–2%.  - Без лечения средняя продолжительность жизни человека после инфицирования ВИЧ оценивается в 11 лет. Сегодня ВИЧ- инфицированный человек при правильном приеме лекарств может прожить столько же, сколько в среднем живет человек без ВИЧ.  - В Российской Федерации забота о детях остается одним из самых приоритетных направлений государственной политики. За счет успехов перинатальной профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку в последние годы в нашей стране количество новых случаев ВИЧ-инфекции среди детей снижается.  - Однако до сих пор регистрируются случаи стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ детей и их родителей, сложности адаптации подростков к жизни в социуме, несмотря на то, что на сегодняшний день общедоступная АРВТ представляет собой эффективный способ подавления активности ВИЧ, и люди, живущие с ВИЧ, перестают быть источником инфекции.  - Для обеспечения высокого качества жизни ВИЧ+ детей, предотвращения случаев поздней диагностики ВИЧ-инфекции, успешного продолжения лечения подростков по взрослой лечебной сети необходимо продолжить работу по искоренению стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ как со стороны граждан, так и со стороны медицинских работников. | Повышение приверженности студентов к ответственному отношению к репродуктивному здоровью, включая использование средств защиты и прохождение тестирований на ВИЧ и иные ИППП, а также снижение стигмы и дискриминации в отношении ВИЧ+ взрослых, детей и подростков |
| 49 | 8 – 14 декабря | Неделя профилактики потребления никотинсодержащей продукции | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - По данным официальной статистики, за годы действия государственной политики, направленной на защиту граждан от табачного дыма и последствий потребления табака, распространенность курения в стране неуклонно снижается, правда, за последние годы наблюдается замедление темпов снижения распространенности курения и прирост потребления иной никотинсодержащей продукции: вейпов, электронных сигарет, продуктов нагревания табака, кальянов и бездымного табака.  - Остается низкой осведомленность населения о том, что эти продукты в силу содержания высокотоксичного никотина вызывают зависимость и другие заболевания, вызываемые содержащимися в табачном дыме токсинами. Этому способствует агрессивный маркетинг данной продукции со стороны табачных компаний, нацеленный, в первую очередь на подростков и молодежь.  - Никотинсодержащая продукция наносит такой же вред организму, как и табачные изделия, а мифы об их безвредности – хорошо запланированная дезинформация табачной индустрии. | профилактика потребления табака и никотинсодержащей продукции |
| 50 | 15 – 21 декабря | Неделя ответственного отношения к здоровью | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - ВОЗ определяет ответственное отношение к здоровью как способность отдельных лиц, семей и сообществ укреплять здоровье, предотвращать болезни, поддерживать здоровье и справляться с заболеваниями и инвалидностью при поддержке медицинского учреждения либо самостоятельно.  - Что включает в себя ответственное отношение к здоровью:  1. Соблюдение здорового образа жизни;  2. Мониторинг собственного здоровья;  3. Ответственное использование продукции для самостоятельной заботы о здоровье, правильное хранение и употребление лекарственных препаратов.  - Ответственное отношение к своему здоровью поможет не только улучшить качество жизни, но и позволит увеличить продолжительность жизни. | Повышение мотивации по вопросам здорового образа жизни, необходимости прохождения профилактических осмотров и диспансеризаций |
| 51 | 22 – 28 декабря | Неделя популяризации здорового питания | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.  - Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).  - Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).  - Важная проблема – высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12–13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.  - Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию. | Формирование у студентов культуры здорового питания с акцентом на рацион- формирующие продукты питания |
| 52 | 29 декабря - 11 января | Неделя профилактики злоупотребления алкоголем в новогодние праздники | **Организационно-методические:**   * Разработка сообщений по теме.   **Информационное освещение:**   * Подготовка сообщений, позитивных новостей и других материалов; * Размещение материалов на страничке ВК; | - Проблема алкоголя чрезвычайно серьезна: более 200 заболеваний связано с его злоупотреблением, а вклад алкоголя в возникновение различных заболеваний варьируется от 5 до 75%.  - Анализ результатов судебно-медицинских экспертиз показывает, что основную долю отравлений составляют отравления этиловым спиртом. На иные яды, к которым относится и метанол, приходится существенно меньший процент. Это означает, что необходимо не только регулировать метанол и бороться с суррогатами, но и в целом снижать потребление алкоголя.  - Важно, что предпринимаемые государством меры позволили существенно сократить потребление алкоголя, связанную с ним смертность и заболеваемость.  - В целях расширения практики ранней диагностики, профилактического консультирования и оказания медицинской помощи при хроническом употреблении алкоголя в стационарных условиях (в дополнение к скринингу пагубного потребления алкоголя в профилактических осмотрах) целесообразна организация консультирования с применением опросника AUDIT-4 в медицинских организациях, имеющих в составе травматологические, хирургические, нейрохирургические, реанимационные, токсикологические, терапевтические, пульмонологические, кардиологические, гастроэнтерологические, неврологические и фтизиатрические структурные подразделения.  По вопросам, связанным с употреблением алкоголя, работает горячая линия Минздрава России 8-800-200-0-200.  - В новогодние праздники необходимо обратить особое внимание на проблему рискованного потребления алкоголя и принять взвешенные и эффективные меры для сохранения человеческих жизней | Повышение мотивации к неупотреблению алкоголя в новогодние праздники, информированность о смертности, связанной с алкогольным отравлением, увеличение приверженцев здорового образа жизни. |